

DISSERTATION

N° 146.

SUR

LE RÉGIME,

CONSIDÉRÉ

DANS L'ÉTAT DE SANTÉ, LES MALADIES AIGÜES ET CHRONIQUES,

*Présentée et soutenue à la Faculté de Médecine de Paris,
le 3 août 1826, pour obtenir le grade de Docteur en
médecine,*

PAR PAUL-JOACHIM BERNARD, de Nantes,

Département de la Loire-Inférieure.

« Je soutiens que les recherches sur le régime sont un des objets de la
« médecine les plus dignes de notre attention ; elles contribueront , en
« effet, beaucoup, et aux moyens de rétablir la santé des malades, et à
« la conservation de celle des gens qui se portent bien, en leur procurant
« une bonne constitution. »

HIPPOCRATE, *tr. et éd. de Toulouse.*

A PARIS,

DE L'IMPRIMERIE DE DIDOT LE JEUNE,

Imprimeur de la Faculté de Médecine, rue des Maçons-Sorbonne, n.° 13.

1826.

FACULTÉ DE MÉDECINE DE PARIS.

Professeurs.

M. LANDRÉ-BEAUVAIS, Doyen.

MESSIEURS

Anatomie.....	CRUVEILHIER.
Physiologie.....	DUMÉRIL.
Chimie médicale.....	ORFILA, <i>Examineur.</i>
Physique médicale.....	PELLETAN fils.
Histoire naturelle médicale.....	CLARION.
Pharmacologie.....	GUILBERT.
Hygiène.....	BERTIN, <i>Examineur.</i>
Pathologie chirurgicale.....	{ MARJOLIN, <i>Examineur.</i>
	{ ROUX.
Pathologie médicale.....	{ EIZEAU.
	{ FOUQUIER.
Opérations et appareils.....	RICHERAND.
Thérapeutique et matière médicale.....	ALIBERT.
Médecine légale.....	ADELON, <i>Président.</i>
Accouchemens, maladies des femmes en couches et des enfans nouveau-nés.....	DÉSORMEAUX.
	{ CAYOL.
Clinique médicale.....	{ LAENNEC, <i>Suppléant.</i>
	{ LANDRÉ-BEAUVAIS.
	{ RÉCAMIER.
	{ BOUGON.
Clinique chirurgicale.....	{ BOYER.
	{ DUPUYTREN.
Clinique d'accouchemens.....	DENEUX.

Professeurs honoraires.

MM. CHAUSSIER, DE JUSSIEU, DES GENETTES, DEYEUX, DUBOIS, LALLEMENT,
LEROUX, MOREAU, PELLETAN père, PINEL, VAUQUELIN.

Agrégés en exercice.

MESSIEURS

MESSIEURS

ARVERS.	MAISONNAIRE, <i>Suppléant.</i>
BRESCHET.	MOREAU, <i>Examineur.</i>
CAPURON.	MURAT, <i>Examineur.</i>
CHOMEL.	PARENT DU CHATELET.
CLOQUET aîné.	PAVET DE COURTEILLE.
COUTANCEAU.	RATHEAU.
DE LENS.	RICHARD.
GAULTIER DE CLAUDE.	RULLIER.
GÉRARDIN.	SÉGALAS.
GUERSENT.	SFRRES.
JADIOUX.	THÉVENOT.
KERGAREDEC.	

Par délibération du 9 décembre 1798, l'Ecole a arrêté que les opinions émises dans les dissertations qui lui sont présentées doivent être considérées comme propres à leurs auteurs, et qu'elle n'entend leur donner aucune approbation ni improbation.

AUX MÂNES
DE MON PÈRE.

Regrets éternels.

A MA MÈRE.

Faible gage de respect et d'amour filial.

A MON BEAU-PÈRE.

Témoignage public de reconnaissance.

P. J. BERNARD.

DISSERTATION

SUR

LE RÉGIME,

CONSIDÉRÉ

DANS L'ÉTAT DE SANTÉ, LES MALADIES AIGÜES ET CHRONIQUES.

Définition , étymologie , et considérations générales.

ON devrait généralement entendre sous le nom de *régime* ou de *diète*, l'emploi méthodique et raisonné des choses essentielles à la vie. Le premier de ces mots , tiré du verbe latin *regere* prendre soin , le second, emprunté de *διατρω* *je fais vivre*, sont évidemment synonymes d'hygiène ; mais pour donner à chaque mot une acception propre , on est convenu généralement maintenant d'entendre par *régime* l'usage bien ordonné des *ingesta* , ou en d'autres termes , ce qui concerne les alimens , leur quantité ou leur qualité pour faire servir leur influence au profit de l'homme sain ou malade. Ainsi défini , le régime ne sera point confondu avec l'hygiène , dont il n'est vraiment qu'une dépendance , quoique *Galien* y ait compris l'exer-

cice , le repos , les veilles , le sommeil , les bains , les affections morales , etc. , qui nous paraissent autant de branches distinctes de cet art conservateur de la santé des hommes.

L'excellence et la nécessité du régime , le premier de tous les moyens qu'emploie la médecine , sont aujourd'hui si bien senties , qu'il est impossible , à moins de supposer que nous ne retombions dans la barbarie , qu'on méconnaisse jamais son importance et ses bienfaits. C'est par lui que nous évitons l'atteinte des maladies ; c'est le plus souvent par lui seul que nous triomphons de leur action meurtrière , et lorsqu'il ne suffit pas pour arrêter leur marche fâcheuse , il doit précéder et accompagner l'emploi de tout autre moyen , car sans lui tous sont impuissans.

Il est certain que l'usage ou la privation de certains alimens agit d'une manière marquée sur l'économie animale , et qu'il est très-vrai de dire , que par un régime long-temps continué , l'on pourrait changer totalement une constitution quelconque. Ainsi une alimentation excitante , l'usage de viandes riches en fibrine et en osmazome , de boissons fermentées , augmentent la force musculaire , et excitent les passions ; tandis qu'un régime sévère , une diète végétale , lactée , l'abstinence des liqueurs alcooliques , les calment et les éteignent. De là , sans doute , le but des chefs de sectes , d'influer sur le moral en affaiblissant le physique , et de rendre les hommes plus doux , plus indulgens , plus humains.

L'estomac , dans l'état de santé , exerce ses principales sympathies sur le système musculaire , le cœur et le cerveau. Mais , sans s'arrêter aux nombreuses réactions que développe l'estomac dans la faim , on peut examiner ce qui résulte de l'ingestion des alimens ou des liqueurs prises avec excès. Tantôt on les voit paralyser l'action musculaire , et celle de l'encéphale ; tantôt accélérer la circulation , et donner naissance à des passions gaies ; d'autres fois , enfin , produire un délire tout-à-fait semblable à celui que pourrait déterminer l'inflammation du cerveau ou de ses membranes. Les sympathies morbides résultant de l'irritation gastrique , sont bien autrement nom-

breuses , et surtout bien plus graves ; car alors une indigestion peut amener des vomissemens opiniâtres , le cauchemar , la léthargie , le carus et la mort. L'apoplexie , l'épilepsie , reconnaissent quelquefois pour cause une irritation de l'estomac , de même que les vertiges , les céphalalgies , la migraine , certaines toux nerveuses. Combien d'ophtalmies aiguës ou chroniques , d'angines , d'érysipèles ne dépendent-ils pas d'une irritation gastrique ! Il faut presque toujours rechercher la cause des aphthes , de la chlorose , et de la leucorrhée dans l'estomac. On a vu des odontalgies , le ptyalisme , la surdité , le catarrhe auriculaire , se montrer sympathiques d'une irritation de la membrane muqueuse gastrique. Il n'est pas rare de voir les éruptions chroniques de la peau , comme le pemphigus , les dartres , l'urticaire , etc. , disparaître par un traitement adoucissant , et décèler leur véritable cause. Enfin , combien de phénomènes symptomatiques ne développent pas une gastrite chronique ! Les hypochondries , les mélancolies , plusieurs hystéries , beaucoup de névroses des sens , des congestions cérébrales viennent se rallier à l'irritation morbide d'un organe , qui , par l'importance de ses fonctions , devait jouer un rôle aussi étendu , d'un organe chargé de préparer les matériaux pour tous les tissus vivans , et avec lequel chacun de ses tissus devait être en rapport pour l'avertir de ses besoins , et nous faire éprouver le sentiment de la faim.

Sans sortir du rythme physiologique , on voit souvent une forte contention d'esprit ôter tout l'appétit , une impression désagréable amener une indigestion , les passions violentes faire éprouver une sensation pénible dans le centre gastrique. S'il est vrai que l'estomac irrité modifie les divers organes de l'économie , pourquoi ces divers organes irrités ne le modifieraient ils pas à leur tour ? Cette réciprocité est nécessaire , comme le démontre la tendance qu'ont les organes à souffrir simultanément , surtout s'ils ont une similitude d'organisation.

Si nous consultons d'un autre côté l'observation , elle nous montre pendant la vie les irritations diverses , rougissant la membrane mu-

queuse de l'estomac, et nous l'annonçant sympathiquement par la rougeur de la langue, la chaleur de la peau, la sécheresse de la bouche et le défaut d'appétit ; elle nous découvre après la mort les traces du désordre dont elle nous a fait soupçonner l'existence pendant la vie.

Si à cette source féconde d'irritations gastriques on ajoute celle des modificateurs hygiéniques, agissant médiatement ou immédiatement sur le centre gastrique, on aura la mesure de l'importance que de tout temps les médecins ont attribué au régime, et des avantages inappréciables qu'ils en ont obtenu, soit que l'irritation ait commencé à l'intérieur, soit qu'elle se soit développée primitivement au dehors pour pénétrer à l'intérieur.

DU RÉGIME CONSIDÉRÉ DANS L'ÉTAT DE SANTÉ.

Plures occidit gula quàm gladius.

GALIEN.

Pourquoi donc de tous les animaux l'homme est-il le plus tourmenté des maladies ? Pourquoi la durée si courte de sa fragile existence est-elle encore empoisonnée par tant de maux graves et d'infirmités dégoûtantes, qui malheureusement l'accablent souvent si tôt, et ne le quittent que si tard ? La brièveté même de sa vie, ne reconnaît-elle pas souvent des causes bien manifestes ? Oh ! oui, sans doute, dans le plus grand nombre de cas, on ne doit avec raison, en accuser que ses excès en tous genres, et surtout son intempérance. Pour s'en convaincre, il suffit de jeter un instant les yeux sur les différentes classes de la société. Qu'y voit-on ? Ici un jeune homme athlétique, sanguin, qui, par la force de sa constitution, croit pouvoir braver impunément les maladies, et satisfaire sans ménagement ses appétits gloutons. Qu'en résulte-t-il ? Souvent des congestions funestes dans des organes importants à la vie, un état de pléthore habituelle, des évacuations critiques,

comme des hémorrhagies, des hémorroïdes, et une foule d'affections graves, ou d'incommodités persistantes, qu'un régime doux et modéré eut le plus souvent prévenu. Là, au contraire, est un adulte placé dans une position sociale élevée, comblé des faveurs de la fortune, et sûrement adonné aux plaisirs d'une table chargée des combinaisons les plus variées, et quelquefois les plus bizarres. Les trois règnes, les deux mondes peuvent à peine lui fournir des mets assez délicats, des vins assez exquis pour son palais blâsé. Nouvel Apicius, il rend pendant quelque temps, l'univers entier tributaire d'une table dont il fait ses délices. Mais qu'il paiera cher ces dangereux plaisirs, et qu'il se repentira bientôt de sa funeste gourmandise, quand la goutte, ou quelque phlegmasie chronique du canal digestif, viendra le tourmenter de mille manières pendant de longues années, et peut-être le poursuivre jusqu'au lit de la mort !

Celui qui s'adonne aux plaisirs de la table, s'isole et ramasse au dedans de lui-même toutes ses affections. Etranger à la société, il n'en est plus citoyen ; il ne lui demande plus de jouissances ; elles sont toutes en lui. L'homme sobre, au contraire, loin de concentrer sa sensibilité, la rend plus vive en la disséminant dans tout son être. Il ne vit que par ce qui l'affecte, et demande des sensations à tout ce qui l'entoure ; aussi est-il aimant, compatissant, généreux, désintéressé. L'intempérance traîne souvent après elle, la débauche, les crimes, la cruauté. Témoins ces Vitellius, ces Galba, ces Néron, ces Caligula, ces Héliogabale, ces Commode, horribles assemblages de vices et de férocité, qui se faisaient un dégoûtant plaisir d'engloutir dans un seul repas la fortune de tant de malheureux dépouillés. Heureusement les exemples de pareils monstres sont peu nombreux, et l'on est consolé de pouvoir leur opposer les Curius, les Caton, les Trajan, les Vespasien, les Marc-Aurèle, les Sévère, les Titus, etc., qui tous puisèrent dans une sage sobriété, les vertus qui font les bons citoyens et les rois chers aux nations.

« Lorsque je vois, disait l'anglais *Adisson*, ces tables à la mode, couvertes de toutes les richesses des quatre parties du monde, je

m' imagine voir la goutte, l'hydropisie, la fièvre, la léthargie et la plupart des autres maladies cachées en embuscade sous chaque plat. » — « La gourmandise, dit J. J. Rousseau, est le vice des cœurs qui n'ont pas d'étoffe; l'âme du gourmand est toute entière dans son palais; il n'est fait que pour manger; dans sa stupide incapacité, il n'est à sa place qu'à table, il ne doit juger que des plats. » (De l'éducation.)

Les peuples les plus sobres sont aussi en général les plus sains et les mieux constitués; et pourtant, certains d'entre eux non civilisés, prennent-ils quelque chose d'analogue à ce que nous appelons *assaisonnemens*? N'en existe-t-il point d'autres chez lesquels, les lois et la religion défendent l'usage des liqueurs fermentées? Et, cependant, sont-ils moins forts, moins vigoureux? La digestion se fait-elle moins bien chez eux?... « En Irlande, les habitans de la campagne vivent habituellement de pommes de terre qu'ils font bouillir dans l'eau, et qu'ils mangent avec du lait. Ces hommes qui, dans leur heureuse simplicité, ne font point usage de liqueurs fermentées, sont les plus forts et les plus robustes ». (*Pinel*, nos. phi.)

Je suis loin, sans doute, d'envier ces temps éloignés où les peuples se nourrissaient de glands et de racines, et qui pourtant n'étaient point pour cela meilleurs, ni plus parfaits que les nations actuelles même avec leurs excès. Cette espèce de contradiction disparaîtra promptement quand on aura réfléchi à l'état de barbarie et de vagabondage, dans lequel les peuples étaient alors plongés, circonstances qui sont tout-à-fait incompatibles avec les mœurs douces d'une nation civilisée. Ce n'est pas alors la frugalité qui établit la différence, mais bien l'instruction et la civilisation: et d'ailleurs cette assertion n'est-elle pas en harmonie avec ce qu'on observe tous les jours dans un même pays, un même climat, un même gouvernement. « Ceux qui ont voyagé dans les Pyrénées, dit M. le professeur *Pinel* (Nos. ph., tom. 3, pag. 41), savent que les habitans de ces montagnes se divisent en voituriers et en pasteurs. Les premiers obligés de mener la vie la plus dure, ont recours sans

cesse à des liqueurs fortes , pour soutenir le froid et le travail ; ces hommes dont le sommeil est semblable à une léthargie , ont tous les vices attachés à la crapule ; ils périssent en général à la fleur de l'âge , et ils ont des enfans faibles et infirmes. Les pasteurs , au contraire , ne se nourrissent que de pain de seigle , de lait et de fromage , ils sont doux , obligeans , d'une franchise singulière , remarquables par leur vigueur et par leur force , et ils combattent avec avantage les ours et les autres animaux féroces ; on les voit aussi parvenir en général à une vieillesse extrême. »

Un peuple sobre est bon , hospitalier : ses mœurs sont douces ; car rien ne les endurecit et ne les corrompt plus , que l'état de gêne et de souffrance dans lequel plongent les excès de table et la brutalité de l'ivresse.

Mais c'est encore un des vices de notre état social que , tandis que les uns regorgent , les autres manquent des choses nécessaires à la vie , et souffrent dans le sein de l'indigence , et au milieu des plus dures privations. La trop petite quantité , et surtout la mauvaise qualité des alimens chez cette classe infortunée , peuvent être assurément regardées comme des causes fréquentes et quelquefois principales des maladies qui la tourmentent. Aussi l'assimilation ainsi viciée et presque toujours réunie à de nombreux agens destructeurs , engendre-t-elle si souvent , chez ces gens disgraciés de la fortune , le scorbut , le carreau , l'anémie , et cette constitution appelée *lymphatique* , qu'un régime justement réparateur et soutenu par les autres moyens hygiéniques eût probablement prévenue. L'estomac et les intestins , mis en contact avec des substances alimentaires de mauvaise qualité et abondans en résidu excrémentitiel , sont nécessairement obligés d'agir long-temps sur elles , afin de les assimiler , et contractent par là fréquemment une nuance plus ou moins vive d'irritation toujours fâcheuse.

Une autre cause non moins fréquente des maladies chez cette classe laborieuse et généralement peu instruite ; c'est l'emploi mal dirigé d'une alimentation plus réparatrice , plus excitante même ,

mais d'autant plus dangereuse qu'elle a lieu après de longues privations, et que, par conséquent, l'estomac y est moins disposé. C'est ainsi que, travaillant sans relâche pendant cinq ou six jours de la semaine, et pendant cet espace de temps ne buvant que de l'eau souvent insalubre, et se nourrissant ordinairement fort mal, avec quelques ragoûts de mauvaise qualité, on les voit, le jour consacré au repos, se livrer à tous les excès de l'intempérance, pour se dédommager, disent-ils, de leurs journalières privations. Ils ignorent sans doute, ces hommes malheureux et inconséquens, que ces transitions brusques dans le régime peuvent causer des maladies aiguës très-graves, et si souvent funestes dans leurs terminaisons.

Si nous jetons un coup-d'œil sur nos principaux organes, nous voyons qu'ils aiment à recevoir des impressions uniformes. Les poumons s'accommodent mal d'un air froid, après avoir ressenti la douce influence d'un air tempéré. La peau est incommodée par l'impression d'une température autre que celle dont nous ressentons habituellement les effets. Toutes les transitions brusques sont dangereuses. Nul organe ne peut, sans désavantage, éprouver en même temps l'influence de deux actions opposées.

L'apoplexie, les maladies organiques du cœur, celles de l'estomac et des autres organes de la digestion, sont souvent les suites de l'intempérance, et surtout de l'ivrognerie; mais ces résultats malheureux corrigent peu les hommes, parce que les effets consécutifs étant beaucoup plus fréquens que les accidens primitifs, ils sont fort éloignés de les rapporter à leur véritable cause. Lorsque tous nos organes ont été altérés dans leur ensemble par de longs excès, ils sont souvent également aptes à manifester leur souffrance; il peut se faire alors que le hasard porte son influence sur l'un ou sur l'autre, et que ce ne soit pas du tout celui qui a souffert le premier, qui devienne le plus malade.

Depuis long-temps on a remarqué que l'estomac et le cerveau ont une vigueur inverse. L'homme qui mange beaucoup est nécessairement peu apte à penser, et sera rarement un homme de grand génie.

Les littérateurs distingués qui ont parcouru une longue carrière , ont dû sans doute ce bienfait à la régularité de leurs mœurs , à leur sobriété et à l'impossibilité dans laquelle ils se trouvaient de prendre part à ces réunions où convie quelquefois l'amitié , mais dont l'étiquette et la cérémonie font tous les frais , et où on étouffe et on empoisonne les gens à force de tendresse.

Tous ces hommes , dont le génie supérieur arracha ses secrets à la nature , étonna l'univers par de glorieuses entreprises , d'inappréciables services , ne connurent pas ces plaisirs si chers à la gastronomie. Ce ne fut jamais au milieu d'un somptueux festin qu'ils rêvèrent le bien de l'humanité ou quelque utile découverte. Archimède , traçant ses figures géométriques , oubliait les besoins les plus impérieux de la nature. Newton et Lagrange ne connurent jamais l'usage des spiritueux. On sait que Virgile , Pascal , Descartes , Montaigne , Voltaire , Rousseau , Racine , etc. , se firent toujours une loi de la sobriété , et c'est peut-être à cette vertu qu'ils durent ces productions du génie qu'on admirera si long-temps. « Une vie sage , régulière et sobre , dit *Cabanis* , se lie encore à la moralité des hommes. Puisque le régime influe sur la manière d'agir des organes , il doit , en effet , encore influencer sur leur manière de sentir ; et , puisqu'il influe sur le caractère des sensations , il est évidemment impossible qu'il n'influe pas sur celui des idées et des penchans. »

Tous les excès sont blamables , et je suis loin d'approuver les macérations , les jeûnes forcés et les abstinences extatiques des bramines , des fakirs et des anciens anachorètes.

« La philosophie marche avec sagesse entre ces deux extrêmes également destructeurs , dit M. le professeur *Pinel* ; elle aime à dérider quelquefois son front avec des amis choisis , et autour d'une table où règne , non une profusion fastidieuse , mais le goût , l'élégance , une nourriture saine ; elle se fait une heureuse habitude de la sobriété , et regarde , avec *Pythagore* , les fonctions de l'estomac comme le premier mobile de l'économie , le plus ferme soutien de la santé , de la sérénité d'âme et du bonheur. »

RÈGLES GÉNÉRALES SUR LE RÉGIME DANS L'ÉTAT DE SANTÉ.

Pone gulæ metas, ut sit tibi longior ætas.

École de Salerne.

La meilleure de toutes les règles qu'on pourrait donner sur le régime dans l'état de santé, serait sans doute celle de ne manger que quand on a faim, et de ne boire que quand on a soif. Mais l'état social dans lequel nous vivons, rendrait souvent ce précepte impossible et quelquefois même dangereux; aussi de tout temps les peuples ont-ils eu des heures fixes pour leurs repas. C'est une habitude fort sage et fort bien entendue; car indépendamment de la commodité qui en résulte pour les différentes occupations journalières, la santé encore y trouve un grand avantage; l'estomac n'élaborant qu'à des intervalles réguliers les substances qui lui sont confiées presque toujours après la chyification complète du repas précédent, n'en fait que mieux ses fonctions, et par conséquent expose moins à ces indispositions fréquentes, qui résultent le plus souvent de l'introduction intempestive d'alimens dans sa cavité. Je sais qu'en s'assujétissant à cette régularité dans les repas, c'est contracter une habitude, dont on pourrait se mal trouver, si, dans quelque cas imprévu, on était forcé d'y renoncer. En général, en fait d'habitudes, le meilleur sans doute est de n'en point avoir; mais cependant celle-ci offre assez d'avantages pour dédommager grandement des légers inconvéniens qui peuvent y être attachés. Je dirai plus, je pense même que c'est principalement à cette régularité des heures des repas, qu'on doit attribuer les digestions faciles d'alimens qui ne sont pas toujours de bonne qualité, et la santé florissante des nombreux élèves des collèges, des pensionnats et autres établissemens de ce genre.

Il importe beaucoup de ne point manger aussitôt après les émotions vives de l'âme ou les passions violentes: de même qu'il est

très-fâcheux de s'adonner aux plaisirs de l'amour , immédiatement après les repas , lorsque l'estomac est encore plein d'alimens ; la digestion peut en être troublée , et la révulsion qui s'établit alors est souvent funeste. Rien , au contraire , ne convient mieux à une bonne digestion que la gaité et la sérénité de l'âme ; de là par conséquent l'avantage de manger en société , et l'explication de la facilité à digérer des repas souvent trop copieux , mais pris dans ces circonstances favorables.

Deux repas par vingt-quatre heures , sont en général suffisans à l'homme en santé. Plus nombreux , ils pourraient lui être nuisibles par l'introduction de nouveaux alimens dans l'estomac avant l'entière digestion du repas précédent , et par l'action continuelle d'un viscère , qui , comme tous les organes de l'économie , a besoin de repos pour exécuter régulièrement ses fonctions. Dans quelques pays , il est vrai , et particulièrement dans les provinces méridionales de la France , on a coutume de faire trois et même quatre repas. Mais comme un ou deux de ces repas se composent ordinairement de substances très-légères , comme de fruits , de beurre , de confitures , il en résulte qu'en somme totale on ne mange pas plus qu'à Paris. L'habitude de ne faire qu'un seul repas par jour , aurait au moins d'aussi graves inconvéniens , en forçant à accumuler en une seule fois , une trop grande quantité d'alimens , et en s'exposant par là à des digestions ordinairement difficiles et quelquefois nuisibles ; il est d'ailleurs des individus faibles qui ne pourraient point supporter une aussi longue abstinence. Il convient donc de prendre deux ou trois repas au plus , dont le plus copieux sera celui du soir.

La quantité d'alimens que l'on doit prendre à chaque repas , varie suivant certaines circonstances , comme l'âge , le sexe , le climat , l'exercice , la constitution , l'habitude , etc. Mais en général on peut dire que l'on mange beaucoup plus qu'on n'en a besoin. *Cheyne* pense que l'homme bien portant doit faire usage par jour de huit onces de viande , douze de pain ou de quelqu'autre nourriture végétale , et seize de bon vin , ou autre liqueur fermentée. Cependant

Cornaro, noble Vénitien, qui vécut jusqu'à plus de cent ans, et qui nous a laissé quatre ouvrages sur la tempérance, se contentait de douze onces de nourriture solide, et quatorze de vin. On pourrait encore vivre avec beaucoup moins.

Quant aux boissons, elles doivent être prises en plus grande quantité que les alimens solides; mais en général, il faut que l'eau y domine. Les liqueurs et boissons alcooliques usent nos organes et abrègent l'existence.

Les règles particulières du régime sont ensuite très-nombreuses et presque aussi variées qu'il y a d'individus; aussi je n'insisterai que sur les principales.

L'individu d'un tempérament appelé bilieux, et chez qui l'appareil digestif prédomine, devra principalement faire usage de fruits acidules, gommeux, mucilagineux, de plantes féculentes, de substances animales gélatineuses, de viandes blanches et de laitage. Il devra, au contraire, éloigner de sa table, comme dangereux pour sa santé, les viandes excitantes, comme le gibier et les mets épicés, les vins généreux, les boissons alcooliques et le café. Des vins légers étendus d'eau, de la bière, du cidre, feront sa boisson habituelle.

L'homme d'un tempérament sanguin, ou celui chez qui l'appareil circulatoire prédomine, pourra en général user plus impunément de toute espèce d'alimens; mais aussitôt que la pléthore se prononcera, et aux moindres symptômes, comme étourdissemens, vertiges, étouffemens, l'assitudes générales, il devra faire usage d'alimens peu réparateurs et peu excitans; un régime doux et délayant lui est alors évidemment d'une nécessité rigoureuse.

Les personnes appelées nerveuses ou chez qui l'appareil de l'innervation prédomine, se trouvent fort mal de tous les excitans, qui, par conséquent, doivent leur être refusés, ainsi que le vin, le café, le thé, les liqueurs alcooliques qui leur causent des tremblemens, des spasmes, des convulsions et exagèrent leur constitution.

Le régime est encore un des puissans moyens de la médecine,

pour mettre un frein aux désirs emportés qui maîtrisent les individus chez lesquels domine l'appareil reproducteur. Il faudra leur interdire , avec sévérité , toute espèce d'excitant , les assaisonnemens incendiaires et surtout les boissons stimulantes. On ne leur permettra que l'usage de fruits mûrs acidules , et de légumes herbacés. La limonade , l'eau de groseilles , l'orangeade , les émulsions , composeront leur boisson ordinaire.

La constitution , au contraire , caractérisée par la faiblesse générale des divers appareils , réclame un régime excitant et fortement réparateur. Ce ne sont plus des légumes herbacés ou des fruits qui conviennent à ces individus si mous , si pâles , si faibles ; ce sont des chairs noires et de haut goût. Ce sont des assaisonnemens stimulans qui doivent relever les forces de ces estomacs paresseux ; c'est un vin chaud et généreux , c'est un punch léger , ce sont des liqueurs alcooliques prises modérément , c'est un café parfumé , qui doivent réveiller l'action endormie du principal organe de la circulation , et , par son intermédiaire , aller solliciter l'action du cerveau.

En général , des alimens doux , peu épicés et de facile digestion , conviennent aux enfans ; il est avantageux de les leur donner en petite quantité à chaque fois , mais plus souvent.

Une alimentation tonique et réparatrice doit être celle du vieillard bien portant. Un vin généreux sera de toutes les boissons la plus salutaire pour lui. Les assaisonnemens distribués avec modération , lui seront moins funestes qu'à tout autre époque de la vie ; ils favoriseront l'action de l'estomac en augmentant son énergie ; mais séduit par ces avantages , le vieillard devra se garder d'abuser de ce moyen , un collapsus funeste ne tarderait pas à succéder à cette excitation artificielle.

Le régime végétal convient surtout dans les pays chauds , parce qu'il fournit au corps des sucs doux , muqueux , et quelquefois acides , plus avantageux dans ces climats. Il augmente aussi la partie sereuse de nos humeurs , et par conséquent modère la vive excita-

tion produite par la chaleur, apaise la soif, facilite la liberté de toutes les fonctions et prévient les maladies.

Le régime animal, au contraire, convient aux peuples septentrionaux, qui ont besoin de développer en eux une grande dose de chaleur. Forcés de lutter, la plus grande partie de l'année, contre les rigueurs d'un froid destructeur, ils se verraient bientôt privés de la vie, si par des mets échauffans, ils n'activaient continuellement l'action du cœur et des autres organes, afin de développer, par une circulation plus active, une dose de chaleur capable de mettre le corps à l'abri des causes qui tendent à engourdir leurs forces et les anéantir.

Enfin, il faut que celui qui se porte bien, s'il veut s'assurer la conservation de sa santé, suive un régime régulier ; qu'il s'écarte le moins possible des habitudes qui ont influencé sa constitution depuis son enfance ; qu'il ne confie d'alimens à son estomac que lorsqu'il éprouve le sentiment d'une faim bien réelle, et qu'il s'arrête dans l'exercice de cet acte dès que son appétit ne se fait plus ressentir. Que ses repas soient légers, ses mets simples, et qu'il évite de mettre son cerveau en action, immédiatement après l'ingestion des alimens. En se conformant à un pareil plan de conduite, s'il a reçu de la nature une bonne constitution, il en goûtera les bienfaits dans toute leur intégrité. Mais si, dédaignant, contre toute raison, de s'astreindre à des règles qui lui semblent incommodes et gênantes, il fait un dieu de son ventre ; s'il irrite par des excès continuels ses organes réparateurs, il ébranle à chaque instant les ressorts de la constitution la plus vigoureuse, il épuise insensiblement leur énergie, les brise, les détruit, et descend prématurément dans la tombe vers laquelle il s'est acheminé avec tant d'empressement. « C'est ainsi que les hommes dissolus se livrent à des excès qui leur causent la fièvre et la mort, parce que l'esprit déprave les sens, et que la volonté parle encore quand la nature se tait. » (*J. J. Rousseau, Disc. sur l'or. et le fond. de l'inég.*)

DU RÉGIME CONSIDÉRÉ DANS LES MALADIES AIGUES.

Neque ulla res magis adjuvat laborantem quàm tempestiva abstinèntia.

CELSE.

Il est rare qu'un dérangement dans la santé, c'est-à-dire dans l'état d'un organe, arrive brusquement, et jamais il n'a lieu sans causes. Ordinairement il est précédé, pendant quelque temps, d'un état de malaise approprié. Si l'on obéissait alors à ses penchans instinctifs, on serait porté le plus souvent à faire exactement ce qui serait convenable pour son rétablissement; mais l'homme écoute rarement cette voix de l'instinct, et quand il s'y soumet, c'est par crainte et non par habitude. Il en est de même dans l'usage que nous faisons de nos organes. Rarement obéissons-nous au sentiment, quelquefois obscur, qui nous annonce leur souffrance. Par la nature de notre économie, la mesure de tout exercice organique est placée entre le besoin et la satiété, le plaisir et le dégoût : ces termes passés, la fatigue et la douleur surviennent bientôt.

On se tromperait grandement, si l'on regardait la science du régime comme une chose facile; il ne s'agit pas de quelques règles générales et banales applicables à tout le monde, et connues de tout le monde : il s'agit d'établir ce qui convient le mieux à chaque individu, à chaque tempérament, à chaque âge, en un mot à chaque circonstance; et rien sans doute n'est plus difficile, parce que cela suppose une connaissance profonde de l'état du malade et des ressources de la nature, des notions exactes sur les changemens multipliés qui peuvent survenir dans l'économie animale et qui nécessitent autant de variations dans le régime. Ici ce ne sont plus des objets d'une importance médiocre, comme dans l'état de santé; alors les écarts de régime sont rarement suivis de conséquences funestes, à moins qu'ils ne soient très-graves : mais dans l'état de maladie, les moindres erreurs peuvent être mortelles, ou du moins très-

dangereuses , et ce ne serait pas être téméraire que d'avancer qu'elles sont l'une des plus grandes causes de mortalité. Ce qui rend le régime difficile à prescrire, ce sont les modifications continuelles qu'il doit subir aux diverses époques de la maladie, modifications innombrables et minutieuses auxquelles il est assujéti d'après la marche de l'affection , ses progrès ou son amendement , d'après enfin une foule de circonstances essentielles à remarquer, et qui pour être bien saisies exigent un vrai talent d'observation , talent si précieux qu'il constitue à lui seul le médecin.

Le régime doit être très-rigoureux dans les maladies aiguës, surtout à leur début , et pendant qu'elles sont dans toute leur intensité. En effet , l'ingestion des alimens chez l'homme en santé est ordinairement suivie et la digestion accompagnée d'un travail général , d'une augmentation de vie , dont les effets impriment leur action à toute l'économie ; la circulation devient plus rapide , la respiration s'accélère , le visage se colore légèrement ; une douce chaleur se fait sentir à la région épigastrique ; voilà des phénomènes généraux , qui au milieu des avantages d'une santé parfaite, irradient régulièrement leurs effets , sans porter nulle part une action spéciale. Mais qu'un organe soit dans un état de souffrance , et le siège d'une inflammation , oh ! alors la scène change et se rembrunit. Si l'inflammation n'est pas assez forte pour que la fièvre ait lieu , elle se manifeste par le fait même de la digestion. Car ce qui n'était qu'accélération peu marquée du pouls en santé , devient fièvre à un degré de plus. Si elle existait déjà , elle est augmentée. Mais ce n'est pas tout : un effet local s'ajoute à l'effet général ; l'organe malade , recevant une plus grande quantité relative de sang , qu'aucune autre partie du corps , l'abord de ce fluide y devient encore plus considérable par l'accélération que le travail de la digestion apporte dans la circulation ; le foyer de l'inflammation se gorge du liquide excitant , la maladie s'étend et ne peut que s'accroître sous l'influence d'une pareille conduite. Qu'arrive-t-il au contraire dans l'état de diète absolue ? Un accident quelconque a déterminé l'inflammation , et,

partant, l'abord plus considérable du sang vers une portion du poumon, je suppose. Non seulement alors aucune action générale n'est produite par l'ingestion et par le travail qui la suit, mais encore à mesure que la faiblesse se manifeste et qu'elle augmente, à mesure aussi le sang doit se porter avec moins de force, et dans toutes les parties du corps qui sont dès lors moins excitées, et sur l'organe enflammé dont il irrite moins le tissu. C'est alors, alors seulement, que le travail de la résolution peut s'opérer avec fruit, que le point souffrant ne recevant plus de nouveaux aiguillons, se trouve sous l'influence des efforts salutaires qui tendent à le ramener dans son état naturel. L'abstinence active l'absorption interstitielle; voilà pourquoi la diète favorise si bien la résolution des maladies, et surtout celle des maladies aiguës. Quel mal y aurait-il eu d'ailleurs dans le cas de diète dictée par la prudence? Si les accidens sont légers, ils disparaîtront bientôt, et qu'on ne s'y trompe pas, ils ne disparaissent souvent avec tant de promptitude que par l'effet de ces précautions qui ne peuvent sembler extrêmes qu'à des esprits superficiels et peu attentifs. Oh! que de maladies les hommes pourraient éviter, s'ils avaient le courage de faire abstinence et de boire de l'eau dès qu'ils éprouvent la plus légère incommodité!

Portant au dedans de lui-même des causes puissantes d'excitation, des désirs insatiables, des passions sans cesse renaissantes, l'homme ne peut toujours sortir victorieux des assauts qu'il se livre à lui-même, et nous présenter long-temps une harmonie parfaite entre les fonctions diverses dont l'ensemble constitue la vie. Bientôt sa santé s'altère, ou pour m'exprimer selon les idées physiologiques de M. Broussais, « un organe irrité double d'action, vit aux dépens du reste de l'économie et l'équilibre est rompu. » Le premier signe qui annonce ordinairement que la santé s'affaiblit, est une diminution très-prononcée de l'appétit; quelquefois même une répugnance extrême pour certains alimens que l'on mangeait avant avec plaisir. Ce simple exposé sur l'invasion des maladies, fournit déjà d'importantes données relatives au régime; car il est facile de voir par ces

symptômes insolites , la sagesse de la nature qui dicte elle-même les moyens les plus propres à prévenir une maladie commençante , ou du moins à la rendre moins fâcheuse. C'est parce qu'on ne tient aucun compte de cet avertissement salutaire , que l'on voit si souvent , des maladies nombreuses et très-graves , qui combattues dès le début par un régime approprié , n'eussent été que de simples indispositions passagères. Ce n'est jamais sans inconvénient que l'on rejette les avis fournis par la nature , et c'est ce qui a lieu malheureusement trop souvent dans la classe la moins éclairée , pour laquelle la privation des alimens est un supplice insupportable. On en voit même qui s'efforcent de vaincre le dégoût qu'ils éprouvent et qui , sous le prétexte du besoin de soutenir leurs forces contre la maladie , ne cessent de se gorger d'alimens jusqu'à ce qu'enfin ils succombent sous le poids de leurs imprudences si souvent renouvelées. Voilà la cause de la longueur et de la gravité de certaines maladies , qu'une diète de quelques jours aurait sans doute prévenues. Voilà l'explication de l'effrayante mortalité qui a lieu parmi les malades des hôpitaux , et que je regarde comme une cause bien plus meurtrière encore que toutes celles qui tiennent aux localités. Les malades , en effet , n'y viennent ordinairement qu'après avoir résisté long-temps , après s'être fatigués par des excès réitérés dans lesquels ils avaient cherché un moyen de guérison. Dès-lors il doivent se trouver dans les chances les moins favorables ; il n'est donc point étonnant que les soins les mieux entendus , les secours les mieux administrés , ne soient pas plus souvent suivis de succès.

Aubry avoue (1) avec candeur que les trois quarts des malades confiés à ses soins ont seulement été traités par un régime approprié , et il ajoute avoir observé qu'il guérissaient plus promptement et plus solidement que ceux qu'il traitait par les secours compliqués de l'art. « Je ne rougis même pas d'avouer, dit-il, que cette manière

(1) Les oracles de Cos, par *Aubry*. Montpellier, 1810.

de traiter les malades , m'a appris tout ce que je possède de mieux dans la médecine clinique. » Que penser d'après cet aveu de ce grand médecin , de la polypharmacie de certains hommes de l'art , et de ces substances nombreuses auxquelles ils attribuent tant de propriétés spécifiques !

On sent qu'il est de toute impossibilité de préciser la quantité de nourriture qui convient dans tous les cas , dans toutes les maladies aiguës. Il suffit , pour s'en convaincre , de réfléchir sur les modifications sans nombre que les maladies peuvent offrir , non pas seulement à leurs diverses périodes , mais chaque jour de leur durée , soit relativement à la cause qui les a déterminées , soit enfin relativement aux différences des individus malades. Chaque maladie veut un régime approprié , chacune de ses périodes entraîne avec elle une modification diététique. C'est à bien saisir ces modifications que le médecin instruit doit s'appliquer , de même qu'à bien reconnaître ces nuances imperceptibles pour beaucoup d'autres , et qui doivent être les guides de sa conduite. C'est ici qu'il fait preuve d'un vrai talent , et qu'il montre au grand jour toutes ses connaissances dans les lois de notre organisation. Il n'est donc possible que de tracer des règles générales et nullement applicables aux variétés ; et pourtant , dans un grand nombre de malades atteints de la même maladie , on est souvent dans l'obligation de varier pour chacun la quantité et la qualité de la nourriture que l'on doit leur accorder. Pourquoi cela ? c'est qu'il est indispensable d'établir des modifications dans le régime suivant les habitudes que l'on a contractées dans l'état de santé. Il est facile de sentir que l'homme accoutumé à toutes les douceurs de la vie , aux jouissances d'une table recherchée , ne peut être assujéti au même régime que celui qui passe sa vie au milieu des plus rudes travaux , des privations de toute espèce , et qui n'a jamais fait usage que d'alimens grossiers.

Les boissons délayantes et adoucissantes doivent être surtout conseillées dans les maladies aiguës ; mais il faut éviter d'abandonner les malades à leur désirs ; car , pressés par une soif ardente , ils englouti-

raient dans un instant de grandes quantités de boissons, qui, sans éteindre le feu qui les dévore, pourraient leur faire éprouver des inconvéniens, et déterminer en eux les symptômes de l'ingurgitation. Les malades doivent boire souvent, et en petite quantité à la fois : il faudrait que les voies digestives fussent continuellement humectées, sans pourtant qu'il y eût plénitude. Ces boissons ont le double avantage, de désaltérer, de rafraîchir, de rendre le sang moins riche en fibrine, et aussi moins irritant, en introduisant dans sa masse une grande quantité de particules aqueuses, et de fournir au corps une nutrition légère, sans surcharger l'estomac, sans presque exciter sa force digestive. C'est dans cette classe que doivent être rangées cette multitude de tisanes que l'on prescrit dans toutes les maladies, qui n'ont pas d'autres vertus que celles que je viens d'indiquer, qui se ressemblent toutes sous ce rapport, et qui sont les seules auxquelles on doit avoir recours, tant que la maladie est dans sa violence. Leur température n'est souvent pas indifférente : et l'on a observé qu'il était plus avantageux de les donner tièdes ou même froides, dans les maladies commençantes, et surtout dans les inflammations du canal digestif; tandis qu'il convenait, au contraire, de les donner chaudes quand on voulait provoquer la sueur pour favoriser, par exemple, la résolution d'une péripneumonie. Il est encore une précaution à prendre, et qui me paraît mériter l'attention, c'est d'apprendre à boire à son malade, et ceci est exact; car les parois de la bouche, la langue, la voûte palatine, sont aussi altérées que la gorge dans l'état d'irritation ordinaire, et enduites qu'elles sont d'une couche épaisse de mucus, elles ne ressentent pas les effets bienfaisans du liquide, qui glisse rapidement sur leur surface. Il faut donc inviter le malade à garder quelque temps, et agiter la boisson dans la bouche avant de l'avaler, de cette manière, elle se mélange avec l'enduit qui recouvre la surface buccale, atteint toute l'étendue des parois, et leur fait éprouver un sentiment agréable inconnu jusqu'alors. Ces soins paraîtront peut-être minutieux; mais je pense que rien ne doit être ni étranger au médecin, ni négligé

par lui. Les malades aiment à voir sa sollicitude s'étendre aux plus petits détails : leur confiance s'en accroît, et le retour à la santé en devient plus facile et plus prompt.

L'expérience a démontré un fait très curieux qu'on ne doit jamais oublier, c'est que les maladies aiguës, sont ordinairement, d'autant plus dangereuses, toutes choses égales, d'ailleurs, que les individus sont plus gras et plus réplets; et ce qu'il y a de remarquable, c'est que chez ces malades, l'abstinence est supportée avec une facilité relative à la quantité de graisse répandue dans les réseaux lamineux de leurs organes, et qui fournit sans doute par l'absorption, les matériaux d'une nouvelle assimilation, capable de réparer les pertes occasionnées par le travail de la maladie, et les moyens que l'art a mis en usage pour la combattre. Le régime, dans ce cas-là, doit donc encore être plus sévère que chez les individus maigres, si l'on veut obtenir des résultats aussi avantageux que chez ces derniers.

Il est cependant facile de voir que le caractère des maladies apporte nécessairement des modifications dans la sévérité du régime; ainsi dans une inflammation viscérale, grave, rapide, intense qui menace prochainement la vie du malade, ce serait assurément commettre une bien grande faute, que de permettre à son malade la même nourriture que dans une maladie légère, lente dans sa marche, et dont le siège n'est pas sur un organe très-important à la vie.

On ne peut pas assigner exactement le temps pendant lequel il est nécessaire d'insister sur le régime dans les maladies aiguës. Mais le meilleur guide, selon moi, doit être l'état du malade, et l'effet que produit l'augmentation des alimens. Quel est d'ailleurs le médecin, même le moins exercé, qui ne sache pas remarquer, au premier coup-d'œil, cette apparence de sérénité, de satisfaction pure répandue sur le visage d'un malade entrant en convalescence? C'est alors que les plus minutieuses précautions doivent être mises en usage, pour commencer à confier des alimens à un estomac vide et habitué au repos. C'est alors que le médecin doit chercher à prendre de l'ascendant sur son esprit, et par la force de ses raison-

nemens, et par les rapports d'affection qui doivent désormais le lier à l'homme dont il a prolongé l'existence, pour l'engager à triompher d'une faim, dont le sentiment prouve sans doute un rétablissement franc, mais qui ne manquerait pas de lui être funeste s'il cédait à tous ses aiguillons !

Le moment le plus difficile est celui qui suit immédiatement la maladie ; car une fois que le convalescent est parvenu par degrés insensibles à prendre part aux repas généraux de sa famille, il n'y a nul inconvénient à le laisser suivre l'impulsion de son appétit. La nature qui a besoin de réparer une si longue abstinence, qui demande des forces et de l'embonpoint, développe dans son estomac une vigueur plus qu'ordinaire et le rend apte à recevoir une plus grande quantité d'alimens. La manière d'être d'un convalescent ressemble beaucoup à cet égard, à celle de l'enfance qui réclame aussi de grandes ressources d'accroissement ; l'appétit est aussi vif, les digestions sont aussi promptes, aussi actives. Cet état cependant n'est pas de longue durée, il cesse lorsque la maigreur commence à disparaître, et que le convalescent reprend avec son embonpoint, tous les attributs de la santé qu'il avait perdue.

Mais qu'il est difficile de faire dans le monde une médecine aussi exacte, et qu'il est rare de trouver des malades entièrement soumis aux ordres de leur médecin ! C'est dans les hôpitaux seulement que le régime est bien observé, et ce ne sera qu'après les efforts les plus soutenus, avec la ferme conviction de succès, et la résolution bien décidément prise, de ne faire aucun sacrifice aux bizarres caprices et aux préjugés de leurs malades, que les médecins parviendront à établir cette médecine exacte et rationnelle dont les bienfaits se font ressentir chaque jour dans les hôpitaux, et seraient bien plus éclatans encore, si tant de causes délétères ne se réunissaient dans ces tristes asiles, où le rassemblement des malades et l'absence de tout témoignage d'affections intimes, viennent prodigieusement accroître les chances de destruction et affaiblir les moyens conservateurs.

DU RÉGIME CONSIDÉRÉ DANS LES PHLEGMASIES CHRONIQUES.

In alimento medicamentum.

HIPPOCRATE.

Si un régime convenable est utile dans l'état de santé, s'il devient nécessaire dans les maladies aiguës, il est indispensable dans les phlegmasies ou inflammations chroniques, puisqu'il n'est souvent pas d'autre moyen de traitement pour ce genre d'affections. • Il est peut-être permis d'avancer, dit le docteur *Barbier*, que les plus grands agens de la médecine pratique, résident dans les matières qui nous servent d'alimens. En effet, non-seulement celles-ci peuvent être employées pour changer l'ordre naturel des organes, pour accélérer ou diminuer leurs mouvemens, pour modérer ou fortifier leur action vitale ; mais de plus, comme ce sont elles qui réparent les pertes du fluide sanguin, qui nourrissent les tissus vivans, on peut, par leur moyen, aller jusqu'à modifier tout le système animal. Or, combien de succès ne promet pas en médecine, la faculté d'opérer des mutations aussi profondes et aussi générales !

Mais que de difficultés ne présentent pas le traitement méthodique des maladies chroniques, et, que d'obstacles le médecin n'a-t-il pas à surmonter, quand il a contre lui les préjugés funestes de certains malades et de ceux qui les entourent. Ainsi, pour la plupart des gens du monde, la médecine est une science qui indique à celui qui la possède, le moyen d'opposer à une maladie quelconque, un remède qui doit la détruire. Dans la même croyance, chaque maladie a son remède, et tout bon médecin, doit au récit du malade, lui indiquer la recette à ses maux ; de-là vient que l'on est si souvent accueilli par ces paroles : *Donnez-moi un remède*. En vain, on s'efforce de démontrer qu'il est impossible qu'on guérisse, si l'on répète tous les jours les excès qui ont amené la maladie, si l'on

n'observe aucune des lois naturelles qu'exige la santé ; qu'un régime convenable long-temps continué peut seul amener un changement utile dans l'économie vivante , atteinte d'une manière chronique : *Donnez-moi un remède* , sera la seule réponse que l'on obtiendra. Enfin , si l'on craint que son malade ne se livre aux mains des charlatans , et qu'on lui prescrive des moyens innocens accessoires d'un régime sur lequel on fonde toute la réussite , il suivra quelques jours l'ordonnance de son médecin , puis dégoûté de n'en point voir d'effet marqué : *Ce n'est point un remède* , dira-t-il , et il l'abandonnera. Tel est le sort des maladies dans lesquelles l'organisme souffrant depuis long-temps , ne peut attendre des secours utiles que du régime , comme nous l'avons dit , et de l'emploi bien ordonné des choses qui entourent le malade.

C'est le désir d'arriver à ce résultat , ou en d'autres termes de guérir par un remède , qui le conduit à écouter les absurdités que chaque commère vient lui débiter , qui lui fait adopter aveuglément , les moyens que lui proposent les personnes les plus étrangères à la science ; il interroge tous ceux qu'il voit , leur demande des avis , les oblige de lui faire des explications , les prie de lui raconter les histoires des individus qu'ils ont connus dans la même position , les moyens qu'ils ont employés : personne ne se refuse à ce manège , chacun a un remède infailible et souvent indécis , le pauvre malade suivra dix avis à la fois , tandis que son médecin oublié , ne sera rappelé que pour remédier à de nouvelles sottises , dont on ne lui fera vraisemblablement que le demi-aveu. C'est encore de pareils malades , qui n'ont de confiance qu'aux médicamens les plus compliqués ; ils ne guériraient pas , si l'on n'ajoutait dans leur potion quelques ingrédients bizarres « *qui ont tout le visage d'un enchantement* , disait Montaigne. »

C'est principalement dans les affections chroniques que de tels abus ont de graves inconvéniens , et qu'il faut en signaler tout le danger. Que sont , en effet , ces maladies autre chose que le résultat de phénomènes morbifiques dont le développement n'a eu lieu que

lentement , et dont les suites fâcheuses ne se sont fait sentir dans l'économie que progressivement ou long-temps après qu'ils ont commencé ? ou bien encore ne sont-elles pas souvent la conséquence de maladies aiguës mal guéries , et dont les symptômes , quoique bien affaiblis , subsistent encore d'une manière plus ou moins sensible et plus ou moins opiniâtre ? Or, vouloir détruire avec une promptitude déplacée et par des médicamens énergiques cet état de chronicité , vouloir faire disparaître en un moment ce qui n'est souvent que l'effet d'un temps très-long , c'est vouloir tenter l'impossible. Le mal qui est venu lentement s'en ira plus lentement encore , et la seule méthode de traitement raisonnable et convenable en pareil cas , est évidemment celle dont l'action progressive , plus en rapport avec la marche de la nature , s'oppose , d'une manière plus efficace , aux progrès du mal , et en efface insensiblement les traces ; et rien n'est plus prompt à remplir ces conditions , que la prescription d'un régime bien entendu , bien approprié , et dont l'influence heureuse est assurée. Il ne faut pourtant pas se dissimuler qu'il est rare de trouver des malades assez résignés au seul traitement qui leur convienne : aussi en voit-on fort peu qui recouvrent la santé à la suite d'affections aussi périlleuses.

Le choix des alimens n'est pas indifférent , et bien qu'il soit nécessaire dans la plupart des maladies , nulle part il ne doit être aussi strict que dans celles des voies gastriques. On sent facilement que leur action sur ces parties sera d'autant plus marquée , qu'ici leur substance sera continuellement en rapport avec l'organe souffrant. La muqueuse intestinale ne peut s'accommoder également bien de toute espèce de corps susceptible même d'être digéré facilement , il faut s'attacher à choisir spécialement , dans ces cas , des alimens qui , par leur composition simple , sont reconnus pour laisser dans l'intérieur des voies digestives une moins grande quantité de résidu. Que résulte-t-il , en effet , de la présence des excréments , toujours plus ou moins âcres sur la partie d'un organe dont la susceptibilité est augmentée ? Une irritation qui devrait être en rapport avec la

nature de ces matières ; mais, dans tous les cas, une réaction forte , un afflux trop considérable de fluides dans une partie déjà affaiblie par l'affection antécédente , et par conséquent une nouvelle tendance à la phlogose aiguë , ou même souvent une inflammation réelle. L'expérience démontre que ces récidives sont d'autant plus dangereuses, que l'affection primitive a été plus intense, et qu'elles-mêmes se sont répétées un plus grand nombre de fois. Il est aisé de voir qu'un organe quelconque résiste d'autant moins à la désorganisation, qu'il a été plus souvent ou plus violemment affecté.

« Lorsqu'il s'agit de se déterminer dans une inflammation chronique de l'estomac sur le choix et la mesure des moyens débilitans , il faut moins avoir égard à la longueur de la gastrite , qu'au degré d'épuisement et de marasme où elle a réduit le malade. Tant que les muscles ne sont pas exténués , le sujet ne saurait être considéré comme en marasme ; et , quoiqu'il paraisse d'une faiblesse extrême, on ne doit pas se hâter de lui faire prendre des fortifiens , parce que les forces ne sont point épuisées, mais arrêtées dans leur développement par la douleur. Dans ce cas, qui se reconnaît encore à la conservation de la couleur , il ne faut craindre ni la diète ni les émolliens. D'ailleurs , une gastrite des plus chroniques peut exister long-temps dans un degré modéré qui n'empêche pas la nutrition de se faire , du moins dans une mesure suffisante pour empêcher le dépérissement complet. Dans le cas de cette nature, on est agréablement surpris par la promptitude de l'amélioration. Celle-ci est plutôt due à l'absence de toute irritation , qu'à la vertu spécifique des médicamens. Quoi de plus propre à encourager le praticien , en lui faisant connaître la cause de la faiblesse qui l'effrayait l'instant d'aparavant. » (*Broussais* , *Phl. chron.*)

Quand les selles sont fréquentes , on ne donne que des décoctions de riz , d'orge , qui peuvent , suivant la méthode du père de la médecine , être rendues plus nourrissantes à mesure que les forces digestives augmentent et que le nombre des évacuations diminue. Sans abandonner leur usage, on peut les avoir plus substantielles au

moyen d'un mucilage de gomme ou de grains de coings qu'on y ajoute ; on forme par ce procédé un aliment facile à digérer, et qui peut pendant long-temps soutenir les forces des malades. Ensuite viennent les crèmes de riz, de gruau, de vermicelle, les semoules, les macaroni, qu'on peut rendre agréables au moyen du sucre, des œufs, etc., suivant le goût de ceux qui doivent en faire usage. On peut ensuite, par des consommés d'abord légers, ensuite graduellement plus analeptiques, délasser l'estomac de l'impression qu'il a reçue des végétaux. Ils contribueront en même temps puissamment à augmenter le ton général ; mais il faut être très-attentif à l'effet qui suivra leur emploi. Si, par leur usage, les selles augmentent, il faudra les supprimer pendant quelque temps, pour y revenir ensuite quand la digestion sera plus raffermie. Les diarrhéiques éprouveront de grands avantages des mucoso-sucrés : ils les prendront surtout cuits, le raisin excepté ; leur pellicule est indigeste, de même que celle des cerises, et par conséquent doit être rejetée comme nuisible.

Aussi M. *Broussais* s'exprime à cette occasion de cette manière :
 • Tout le temps qu'il y aura une selle liquide et copieuse dans les vingt-quatre heures, on doit juger que la muqueuse est toujours irritée, puisqu'elle ne laisse pas séjourner les excréments jusqu'à ce qu'ils soient privés de toute leur humidité, ou qu'elle leur fournit assez de mucus pour les empêcher de prendre de la consistance. L'un et l'autre indiquant un léger degré de phlogose, il faut se garder d'accorder des alimens plus solides, et revenir, s'il est besoin, à l'usage exclusif des bouillies, des coulis et des bouillons. L'expérience que j'ai acquise, à cet égard dans des cas assez nombreux, peut seule justifier le ton d'assurance avec lequel je propose ces moyens. »

Ignore-t-on le véritable caractère d'une maladie, surtout si elle se masque sous les dehors trompeurs d'une affection générale, sans apparence de centre déterminé auquel puisse être rapporté le désordre qu'on observe ? Les ressources de la matière médicale sont mises à contribution : et l'on emploie tour à tour les toniques fixes

ou diffusibles contre de prétendues faiblesses d'estomac , des dyspepsies ; les antispasmodiques , contre les aberrations du système nerveux ; les fondans , les incisifs , souvent même les mercuriaux , avec les plus légers fondemens , et sans se donner la peine de remonter à la véritable source du mal , en éloignant , autant que possible , le prestige de quelques symptômes prédominans. L'expérience journalière ne nous apprend que trop les résultats de ces manœuvres souvent préjudiciables et toujours imprudentes. Tout occupée des préparations pharmaceutiques , la thérapeutique moderne a négligé les secours que l'on peut retirer de la diététique. Mais la vraie médecine est celle qui sait lier ces derniers aux médicamens , et combiner l'action des deux classes d'agens , de manière à les faire agir dans le même sens et à tendre au même but.

Combien de fois n'a-t-on pas dû au régime le succès que l'ignorance où l'on était sur la puissance de ce moyen , faisait attribuer à d'autres causes ! Un individu , livré aux plaisirs et la bonne chère , tombe-t-il malade , perd-t-il l'appétit ? son médecin lui conseille aussitôt des amers , des jus d'herbes , des eaux minérales , etc. ; mais il établit , pour première condition , qu'il renoncera à ses habitudes , et qu'il adoptera un régime doux , une nourriture sans âcreté. Bientôt on obtient de l'amélioration , et l'on s'empresse de rendre grâce au médicament souvent insignifiant que l'on a prescrit , tandis que l'on ne donne aucune attention à la part que le régime et la privation des causes nuisibles à l'influence desquelles on a soustrait l'économie , peuvent avoir à la guérison.

Le meilleur moyen de reconnaître si la masse de nourriture que l'on accorde , dépasse le but que l'on veut atteindre , c'est l'excitation qui en résulte sur le système circulatoire. Un état de chaleur insolite à la peau , et un mouvement plus précipité dans l'agitation du poulx en sont les indices constans. Presque toujours cet état s'accompagne d'un développement des forces qui pourrait en imposer pour un retour d'énergie réelle dans l'économie. Le malade se sent dispos , ses membres sont imprégnés d'une vigueur factice , son

appétit se réveille. Cet ensemble de phénomènes est loin d'être avantageux, parce qu'il constitue une fièvre artificielle, qui, dès l'instant qu'elle sera dissipée, fera nécessairement place à une grande faiblesse générale; et cette faiblesse consécutive ira toujours en augmentant, à mesure que l'on donnera lieu plus fréquemment au développement de cette vigueur factice. M. *Broussais* compare, avec la plus grande justesse, cet état à celui qui résulte de l'emploi des médicamens irritans; et il dit à ce sujet, en parlant des médicamens sur le corps humain : « J'ai appris à redouter ces fièvres artificielles lors même qu'elles sont régulièrement entretenues. Celui qui suivra cette méthode s'apercevra bientôt qu'il joue quitte ou double; et s'il calcule juste, il reconnaîtra, au bout d'un certain temps, qu'il a plus perdu que gagné. »

C'est surtout par le choix et la quantité des alimens qu'il faut débilitier, lorsque le terme des inflammations aiguës est expiré; car le stimulus des médicamens excitans diffère beaucoup de celui des alimens. Les premiers irritent l'estomac ou la peau, et par là raniment des organes dont l'action alterne avec celle des poumons et favorise certaines évacuations, d'où peut résulter quelquefois une heureuse révulsion. Les seconds accumulent d'abord le sang dans les poumons; c'est l'effet de la première digestion. Ensuite, parvenus dans le tissu cellulaire, ils vont remplir et surcharger des faisceaux lymphatiques qui se trouvent placés au milieu d'un foyer enflammé. Il est difficile, ajoute le même auteur, que la répétition continuelle d'une pareille excitation n'accélère pas la terminaison funeste de la maladie. Aussi M. *Broussais* a-t-il vu dans les affections chroniques du poulmon, par exemple, que l'on ne risquait rien à priver entièrement d'alimens les phthisiques commençans, tant que la toux, la dureté du poul, sa fréquence, la chaleur de la peau, et autres symptômes persistaient; et il s'est assuré que ceux qui, malgré toute défense, contentaient leur appétit, étaient les plus difficiles à guérir, et devenaient même incurables.

Au reste, dans toutes les maladies chroniques comme dans toutes

les maladies aiguës, le régime alimentaire doit être subordonné à une foule de circonstances individuelles ou étrangères que le médecin doit saisir, parce qu'elles doivent être ses guides, ou que du moins elles apportent nécessairement de grandes modifications dans la quantité et la qualité des alimens ; mais, quel que soit celui qu'il choisisse, il ne devra pas oublier que ce n'est qu'avec le temps et la plus grande constance qu'il doit en attendre des résultats heureux : il devra savoir aussi que si les effets d'un bon régime ne se font pas sentir au moment même, ils sont en revanche presque sûrs ; et qu'en outre, ce moyen est, sinon le seul, du moins le plus puissant pour combattre les maladies chroniques de quelque nature qu'elles soient.

HIPPOCRATIS APHORISMI

(edente *PARISET*).

I.

Frigida, velut nix, glacies, pectori inimica, tusses movent, sanguinis eruptiones ac catarrhos inducunt. *Sect. 5, aph. 24.*

II.

In febribus acutis convulsiones, et circa viscera dolores vehementes, malum. *Sect. 4, aph. 66.*

III.

Mutationes anni temporum maximè pariunt morbos; et in ipsis temporibus mutationes magnæ, tum frigoris, tum caloris, et cætera pro ratione eodem modo. *Sect. 3, aph. 1.*

IV.

A longo tempore consueta, etiamsi fuerint deteriora, insuetis minùs turbare solent; oportet igitur etiam ad insolita se vertere. *Sect. 2, aph. 50.*

V.

In acutis affectionibus rarò, et per initia, purgantibus utendum, idque diligenti priùs adhibitâ cautione faciendum. *Sect. 1, aph. 24.*

VI.

Ubi igitur peracutus est morbus, statim extremos habet labores, et extremè tenuissimo victu uti necesse est. Ubi verò non, sed pleniorum victum exhibere licet, tantum à tenui recedendum, quantum morbus remissior extremis fuerit. *Ibid., aph. 7.*

